COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937

Cardápio - Comunidade Escolar
Novembro 2026

	02/nov **2ª feira**	**03/nov** **3ª feira**	**04/nov** **4ª feira**	**05/nov** **5ª feira**	**06/nov** **6ª feira**
Semana 1	**FERIADO**	Fígado acebolado Purê de batata Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe empanado ao molho pesto Legumes gratinados Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasquinho misto (carne e linguiça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de frango Chuchu sauté Salada de pepino, tomate e cebola Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
	09/nov **2ª feira**	**10/nov** **3ª feira**	**11/nov** **4ª feira**	**12/nov** **5ª feira**	**13/nov** **6ª feira**
Semana 2	Filé de peixe à milanesa Pirão Repolho e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Iscas de frango aceboladas Quiche de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Macarronese Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à pizzaiolo Quibebe Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos suínos ao molho barbecue Batata rústica Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
	16/nov **2ª feira**	**17/nov** **3ª feira**	**18/nov** **4ª feira**	**19/nov** **5ª feira**	**20/nov** **6ª feira**
Semana 3	Cubos de frango ao curry Suflê de cenoura Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Silveirinha (carne moída refogada com cenoura, ervilha e ovos) Macarrão parafuso ao alho e óleo Agrião e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à milanesa Purê de inhame Tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Vaca atolada (carne ensopada com aipim) Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	**FERIADO**
	23/nov **2ª feira**	**24/nov** **3ª feira**	**25/nov** **4ª feira**	**26/nov** **5ª feira**	**27/nov** **6ª feira**
Semana 4	Estrogonofe de carne Batata-frita Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango xadrez (cubos de frango com pimentões verde, vermelho e amarelo, amendoim e molho shoyo) Legumes sauté Acelga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Ensopado caipira (carne ensopada com molho vermelho, cenoura, pimentão, cebola e milho) Batata-doce com ervas Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa de frango assada Macarrão espaguete ao alho e óleo Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Linguiça toscana assada Virado de couve Salada de feijão fradinho Fruta / Doce Ovo Suco Fruta / Doce
	30/nov **2ª feira**	**01/dez** **3ª feira**	**02/dez** **4ª feira**	**03/dez** **5ª feira**	**04/dez** **6ª feira**
Semana 5	Frango ensopado com quiabo Polenta Chicória e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Escondidinho de carne com batata Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à milanesa Abobrinha sauté Salada de agrião, tomate e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Iscas de carne ao molho champignon Creme de milho Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce

Obs.: Caso haja alguma intercorrência e com autorização prévia da nutricionista, o cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos por outros de mesmo valor nutricional.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035